



# Sentiero

## CHIROPRACTICA

"Quando il corpo ci invia un messaggio sotto forma di dolore, non dobbiamo semplicemente anestetizzare i nostri sensi ad esso, ma dargli un senso."

— Fred Barge

1. Da dove viene il mio dolore

2. Tip di sonno

3. Il Vitalismo

4. Il collo della giraffa

## Da dove viene il mio dolore?

Abbiamo tutti provato dolore ad un certo punto: alla fine è una parte normale della vita. Gli animali si sono evoluti per sentire dolore in risposta a una lesione, prevenendo così ulteriori danni. Immaginati di cadere e rompersi una gamba; se non sentissi dolore, ti alzeresti semplicemente e continueresti la tua giornata. Sembra fantastico, vero? In realtà, se lo facessi, probabilmente si danneggerebbe ancora di più la gamba, e rischiaresti cose peggiori come danni ai vasi sanguigni, ai nervi, ai muscoli circostanti... Ora, parlare di dolore è un po' complicato, perché è un'esperienza unica per ognuno, quindi ci saranno sempre delle generalizzazioni. Il fatto è che il dolore è una sensazione molto utile: è il nostro sistema di allarme incorporato, e sebbene non sia mai piacevole sentirlo, saremmo in grandi problemi senza. Ma come funziona esattamente il dolore?

In termini basici, abbiamo specifiche terminazioni nervose che percepiscono il dolore (queste sono chiamate nocicettori), quando vengono stimulate oltre una certa soglia, inviano un segnale che passa attraverso il midollo spinale fino al cervello, e ci rende consapevoli. Il dolore in realtà "vive" nel nostro cervello, ed è la ragione per cui a volte sentiamo dolore quando non c'è alcun danno fisico di cui parlare. Un esempio estremo di questo è un fenomeno chiamato dolore dell'arto fantasma. Questo accade quando persone a cui manca un arto sentono dolore in quell'arto - ma come può far male la tua gamba se non hai la gamba? Una versione più comune di questo sarebbe qualcosa come: com'è possibile che mi faccia male la mia gamba, schiena, spalla, braccio... se non c'è alcun danno? Ricorda, il dolore vive nel cervello, quindi è tutta una questione di come il cervello sta interpretando i segnali provenienti dal corpo.

Il dolore è il modo più ovvio in cui il nostro corpo può farci sapere che sta succedendo qualcosa, ma non è l'unico modo. In realtà, per essere una sensazione così ovvia (non conosco nessuno che abbia passato un giorno con un mal di testa e non l'abbia notato) è solo una piccola frazione dell'informazione che passa attraverso il sistema nervoso. Tutta la comunicazione attraverso il corpo è gestita da questo sistema di coordinamento centrale, che monitora e regola costantemente ogni singola funzione del corpo.

Se allarghiamo la prospettiva, possiamo dividere il sistema nervoso in tre categorie: sensoriale, motorio e autonomo. I rami motorio e autonomo del sistema nervoso non trasmettono "sensazioni", ma invece si occupano di cose nel fondo (cose come la digestione, la postura, il sonno, l'equilibrio tra altri).

La percezione del dolore è una parte relativamente piccola del sistema nervoso sensoriale, che a sua volta è la più piccola delle tre divisioni. Questo significa che la maggior parte delle informazioni che viaggiano attraverso i nostri sistemi nervosi non viene percepita da noi: il che non è lo stesso di inosservata (torneremo su questo più tardi).

Ora, come abbiamo menzionato prima, il dolore è il modo più ovvio del nostro corpo per dirci che qualcosa non va, ma potrebbe averlo detto prima in un altro modo. Se stessi cercando di attirare l'attenzione di un collega di lavoro, sarebbe assurdo iniziare semplicemente a urlargli contro. Prima potresti chiamare il suo nome, farli un segno, inviargli un messaggio o un'e-mail, ma se continui ad essere ignorato, potresti firmare quelle e-mail in maiuscolo, o magari spingerlo un po' più forte o urlargli addosso per ottenere finalmente la sua attenzione. Il corpo è lo stesso: il dolore è il corpo che cerca di ottenere la nostra attenzione. E qui sorge un problema nel modo in cui abbiamo imparato a gestire i sintomi: cerchiamo di zittirli.

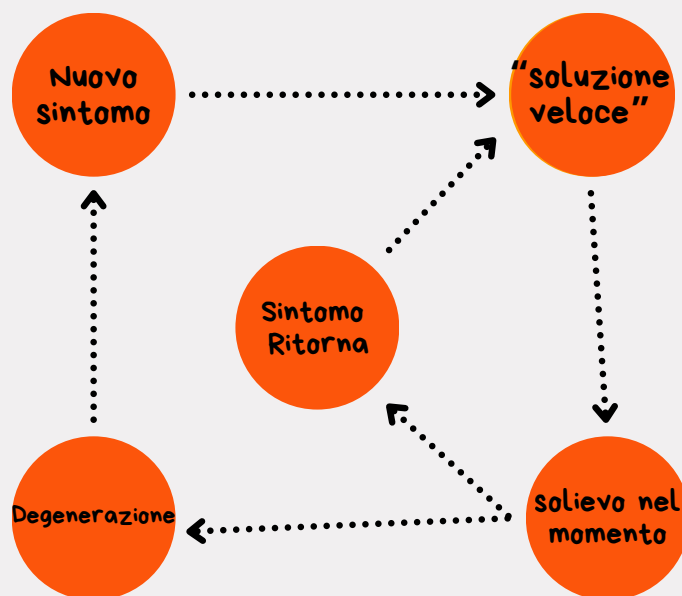
Se qualcuno si sente stanco o letargico, ricorrerà al caffè o alle bevande energetiche; se sente reflusso acido, prenderà un antiacido; se è costipato, prende un integratore di fibre; se ha un ciclo irregolare (o qualsiasi problema riguardante il suo ciclo), allora la pillola è "la risposta". Se un corridore ha fastidio al ginocchio, potrebbe usare una fascia per il ginocchio, una scarpa "speciale" o un antidolorifico per superarlo.

Questi sintomi sono tutti segnali dal nostro corpo, e nessuna di queste strategie affronta la causa della radice effettiva del sintomo. Attraverso strategie come queste, l'informazione proveniente dal corpo viene ignorata, e ignorandola, alla fine diventano più forti e più ovvie - spesso sotto forma di dolore.

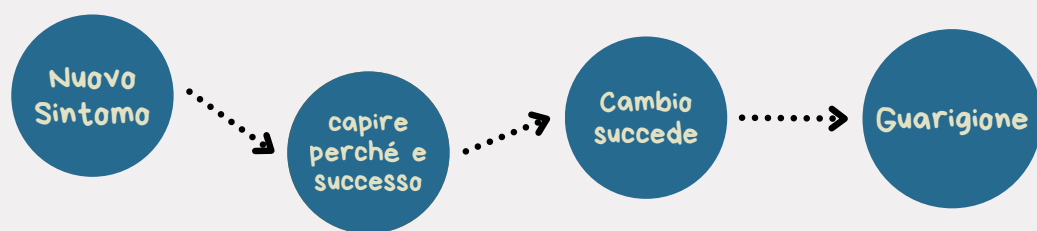
Voglio essere chiaro, nessuna di queste strategie è cattiva di per sé, hanno il loro posto nella salute, ma sono troppo spesso l'unica strategia che usiamo, e servono solo per zittire i segnali. La causa del problema è ancora lì, quindi invariabilmente, questi sintomi si presenteranno di nuovo. La soluzione sta nel trovare, comprendere e affrontare la causa radice dei sintomi, qualunque sia. Questo inizia sempre chiedendo "perché?". Facendo ciò, possiamo vedere dove la nostra salute potrebbe essere in sofferenza, piuttosto che concentrarci solo sugli effetti risultanti.

Se continuiamo a ignorare la causa dei sintomi, e semplicemente silenziamo il segnale, potremmo rischiare un problema più grande: la degenerazione. Questo è il processo di usura accelerata. Quando parliamo della colonna vertebrale, questo di solito significa cose come l'usura dei dischi, la calcificazione attorno alle articolazioni o persino ossa che diventano fragili al punto di collassare. Ma in altre parti del corpo, la degenerazione di solito significa malattia; pensate all'ipertensione, al diabete, alle malattie cardiache, alla BPCO, al colesterolo alto...

## QUANDO IGNORIAMO



## CHIEDENDO PERCHÉ?



Un promemoria da prima, il dolore è un'interpretazione del cervello dei segnali provenienti dal corpo. Quindi questi segnali potrebbero essere stati lì per un po', e solo ora si stanno esprimendo sotto forma di dolore. Potrebbero essere stati lì così a lungo che il segnale stesso è distorto nel sistema nervoso, portando il cervello a interpretarlo come dolore. Questo è un aspetto in cui la chiropratica può aiutare, perché liberando il sistema nervoso da queste distorsioni (noi le chiamiamo sublussazioni), allora il cervello può interpretare il segnale in un modo più sano.

La realtà è che viviamo stili di vita molto frenetici, sedentari e dieteticamente discutibili, il che significa che stiamo sicuramente mettendo i nostri corpi a dura prova. In più, raramente ci concediamo il riposo e il recupero che meritiamo (e di cui abbiamo bisogno), spingendoci ulteriormente verso sfide di salute. Questo inevitabilmente ci porterà a sentire qualche sintomo (come menzionato prima, può manifestarsi come affaticamento, angoscia o depressione, problemi digestivi, immunitari o ormonali, e sì, dolore). Ma chiedendo perché queste cose stanno sorgendo, e affrontando la causa radice del problema di salute in questione, possiamo trovare strategie a lungo termine e permettere al corpo di fare ciò che sa fare meglio: **guarire**.



# LA QUALITÀ DEL TUO SONNO

Quando si parla di sonno, la cosa principale a cui si dà valore sono le "8 ore a notte". Ma questa metrica ha molto poco a che fare con quanto dovremmo effettivamente dormire, e nulla a che vedere con se quel sonno sia stato buono per noi. Le prove cliniche suggeriscono che tutti abbiamo bisogno di almeno 6 ore, ma il tempo necessario varia enormemente tra gli individui. La regola delle 8 ore deriva dal motto del periodo dell'industrializzazione: "8 ore di lavoro, 8 ore di svago, 8 ore di sonno").

Invece di questo, vorrei invitarti a porti 3 semplici domande:

- **Sto dormendo abbastanza ore?** (o il mio sonno è interrotto, e quando mi sveglio ho la sensazione di aver bisogno di altre 2 ore)
- **Mi sveglio riposato/a?** (o sono letargico/a e ho assolutamente bisogno di un caffè per iniziare)
- **Ho energia durante tutto il giorno?** (o ho un calo significativo di energia in qualche momento della giornata).

Se le risposte a queste domande non sono regolarmente Sì, allora potrebbe essere il momento di indagare più a fondo sul perché non sei riposato/a. l'affaticamento e la stanchezza sono segnali molto precoci che qualcosa nella tua salute potrebbe non essere al 100%.

**Quindi non ignorare i segnali.**





## Cosa puoi fare?

Possiamo introdurre certe buone abitudini ed evitare quelle cattive. Come regole generali, possiamo:

- ✗ Evitare pasti pesanti e consumati troppo vicini all'ora di dormire.
- ✗ Evitare gli schermi prima di dormire (telefono, computer, TV...).
- ✗ Evitare gli inibitori del sonno: questi includono caffeina, teina, alcol, tra gli altri.
- ✗ Evitare stimoli fisici forti vicino all'ora del sonno (ad esempio, sport intenso).
- ✓ Includere attività fisiche rilassanti prima di dormire (come stretching o yoga, per esempio).
- ✓ Fare esercizi di rilassamento (respiri profondi, meditazione...).
- ✓ Leggere: Questa è, curiosamente, l'unica attività che si è dimostrata capace di migliorare costantemente il sonno a tutti coloro che la praticano.



## L'Angolo della Filosofia

La Chiropratica ha sempre avuto una filosofia della salute molto forte e distinta. Molti sostengono che sia ciò che differenzia la nostra professione. Perciò, in questa sezione, vorrei condividere alcuni concetti di come i chiropratici vediamo la salute e il corpo umano.

### Vitalismo

Quando si osservano gli organismi viventi, c'è sempre stato un dibattito tra gli esperti: cosa costituisce la vita? E per rispondere a questa domanda si sono formati due schieramenti.

Il primo è il Meccanicismo. In questa scuola di pensiero, "tutti i processi naturali sono determinati meccanicamente e spiegati dalle leggi della fisica e della chimica". Ciò significa che un essere vivente, attraverso la lente del Meccanicismo, non è altro che la somma delle sue parti e che la vita è una somma di reazioni chimiche, ovvero un essere vivo visto come una macchina.

Il secondo è chiamato Vitalismo. Contrariamente al pensiero meccanicistico, il vitalismo postula che un essere vivente sia più della semplice somma delle sue parti: un essere umano è più di un fegato, un cuore, un cervello, due polmoni... e se si smontasse quell'essere e si provasse a rimetterlo insieme, mancherebbe qualcosa. Con una lente di vitalismo, un essere vivo è un sistema organizzato capace di cambiare in base al suo ambiente.

Nel Vitalismo, la vita è più di semplici reazioni chimiche: c'è qualcosa di intangibile che differenzia ciò che è vivo da ciò che è privo della capacità di vita.

"Se smonti un orologio e lo rimetti insieme correttamente, funzionerà di nuovo; se smettessimo un essere vivente e rimetteremo tutto al posto giusto, non funzionerebbe mai più: ci sarebbe una cosa che manca"



# Quante vertebre ha il collo di una giraffa?

Le giraffe,  
come la piu  
parte dei  
mammiferi,  
hanno sette  
vertebre  
cervicali:  
uguale a noi

